

KOOLILÕUNA MENÜÜ

21. nädal 18.05-22.05.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	1-3. klass					4-9. klass					Gümnaasium					
			Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoid	Kanakaste sulatatud juustuga (G, L)	Kanaliha, piim, sulatatud juust, nisujahu, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell	100,00	133,70	7,23	8,16	7,70	140,00	187,18	10,12	11,42	10,78	160,00	213,92	11,57	13,06	12,32	
	Koorene metsaseenekaste (G, L)	Pruun sametpuravik, puravikud, liivatik, nisujahu, toiduõli, piim, söögisool, must pipar, petersell	25,00	24,40	1,94	1,45	0,89	35,00	34,16	2,72	2,03	1,25	40,00	39,04	3,10	2,32	1,42	
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	70,00	110,25	18,29	3,32	1,59	100,00	110,25	26,13	4,74	2,28	98,00	154,35	25,60	4,64	2,23	
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud	Täisterapasta, pasta (durumnisujahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	80,00	134,00	22,00	3,12	3,79	100,00	167,50	27,50	3,90	4,74	112,00	187,60	30,80	4,37	5,31	
	Porgandi-õunasalat mahlaga	Porgand, õunamahl 100% naturaalne, õun, toiduõli	100,00	55,40	7,51	2,12	0,36	100,00	55,40	7,51	2,12	0,36	100,00	55,40	7,51	2,12	0,36	
	Jääsalat, marineeritud šampinjonid, brokoli	Jääsalat, (šampinjonid, küüslauk, petersell, toiduõli, söögisool, must pipar), brokoli	100,00	37,20	3,39	1,72	2,27	75,00	27,90	2,55	1,29	1,71	75,00	27,90	2,55	1,29	1,71	
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	49,88	0,15	5,34	2,55	15,00	74,82	0,22	8,01	3,83	15,00	74,82	0,22	8,01	3,83	
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00					50,00					50,00					
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		40,00	98,40	19,00	0,80	2,86	50,00	123,00	23,75	1,00	3,58	60,00	147,60	28,50	1,20	4,29	
Pirm		100,00	39,98	11,94	0,00	0,30	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30		
Kokku:				708,15	91,64	28,71	22,34		892,38	112,63	37,19	28,83		965,55	121,99	39,69	31,78	
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoid	Lindströmi pikkpoiss (G, M, PT)	Sea-veise segahakkliha, keedupeet, mugulsibul, kartul, kanamuna, riivsa, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar	75,00	139,95	6,32	9,17	7,50	75,00	139,95	6,32	9,17	7,50	75,00	139,95	6,32	9,17	7,50	
	Peedi-läätse kotlett (G, M, PT)	Keedetud peet, porgand, mugulsibul, kanamuna, söögisool, must pipar, toiduõli, riivsa, pastinaak, läätsed, vahemere ürdisegu (punane paprika, basilik, pune, aed-piparohi, tüümian, koriander, küüslauk, sibul, võrts)	20,00	26,13	2,19	1,49	0,81	20,00	26,13	2,19	1,49	0,81	20,00	26,13	2,19	1,49	0,81	
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss, vesi, söögisool	70,00	84,70	19,04	0,51	2,89	100,00	121,00	27,20	0,72	4,13	120,00	145,20	32,64	0,87	4,96	
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	70,00	55,86	10,57	0,35	2,09	100,00	79,80	15,10	0,50	2,98	120,00	95,76	18,12	0,60	3,58	
	Soe valge kaste peterselliga (G, L)	Piim, toiduõli, nisujahu, söögisool, must pipar, petersell, või	30,00	41,85	3,12	2,71	1,19	40,00	55,80	4,16	3,61	1,59	50,00	69,75	5,20	4,51	1,99	
	Hiina kapsasalat värskel kurgiga	Hiina kapsas, kurk	100,00	11,80	1,45	0,05	0,95	100,00	11,80	1,45	0,05	0,95	125,00	14,75	1,81	0,06	1,19	
	Punane kapsas, roheline hernes, paprika		100,00	47,70	6,05	0,37	3,03	100,00	47,70	6,05	0,37	3,03	125,00	59,63	7,56	0,46	3,79	
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55	
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00					50,00					50,00					
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		40,00	98,40	19,00	0,80	2,86	50,00	123,00	23,75	1,00	3,58	60,00	147,60	28,50	1,20	4,29		
Banaan		100,00	97,00	23,10	0,30	1,20	100,00	97,00	23,10	0,30	1,20	100,00	97,00	23,10	0,30	1,20		
Kokku:				689,47	91,18	23,76	25,10		788,26	109,66	25,22	28,34		881,84	125,78	26,68	31,87	
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoid	Kodune seljanka (G)	Veiseliha, sealiha, keedusink, viiner, kartul, soolakurk, mugulsibul, tomatipüree, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, petersell	200,00	156,00	9,76	8,58	9,38	250,00	195,00	12,20	10,73	11,73	300,00	234,00	14,64	12,87	14,07	
	Läätse seljanka	Läätse, tomatipüree, kartul, mugulsibul, soolakurk, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, petersell	50,00	44,90	5,92	1,20	2,17	65,00	58,37	7,70	1,56	2,82	75,00	67,35	8,88	1,80	3,26	
	Hapukoor R 20%		30,00	66,50	1,14	6,44	0,99	30,00	66,50	1,14	6,44	0,99	30,00	66,50	1,14	6,44	0,99	
	Virsiku-kohupimakkreem (L, VS)	Maitsestatamata kohupiim, maitsestatamata jogurt, vahukoor, suhkur, virsik	160,00	262,00	23,20	14,80	8,77	160,00	262,00	23,20	14,80	8,77	160,00	262,00	23,20	14,80	8,77	
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00					50,00					50,00					
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		40,00	98,40	19,00	0,80	2,86	50,00	123,00	23,75	1,00	3,58	60,00	147,60	28,50	1,20	4,29	
	Nuikapsas		100,00	24,20	6,00	0,20	0,50	100,00	24,20	6,00	0,20	0,50	100,00	24,20	6,00	0,20	0,50	
	Kokku:				652,00	65,02	32,02	24,67		729,07	73,99	34,73	28,38		801,65	82,36	37,31	31,88
	Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Taimetoid	Paneeritud kalafilee (G, M, PT)	Valge kala, toiduõli, nisujahu, kanamuna, riivsa, söögisool, jahvatatud paprika, jahvatatud kurkum, must pipar, sidrunimahl	75,00	146,25	7,35	6,33	14,63	75,00	146,25	7,35	6,33	14,63	75,00	146,25	7,35	6,33	14,63
Bataadi-punase oa pikkpoiss (G, PT)		Punased oad, bataat, küüslauk, kanamuna, riivsa, mugulsibul, tüümian, must pipar, söögisool, toiduõli	20,00	37,60	6,14	0,57	1,47	20,00	37,60	6,14	0,57	1,47	20,00	37,60	6,14	0,57	1,47	
Soe tomatikaste		Tomat purustatud, tomatipasta, toiduõli, küüslauk, mugulsibul, vesi, basilik, söögisool, must pipar	30,00	10,52	1,97	0,33	0,23	37,50	13,16	2,46	0,41	0,29	45,00	15,79	2,95	0,49	0,35	
Täisterapasta/pasta (G), keedetud		Täisterapasta, pasta (durumnisujahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	70,00	117,25	19,25	2,73	3,32	100,00	167,50	27,50	3,90	4,74	105,00	175,88	28,88	4,10	4,97	
Riis, aurutatud		Riis, vesi, söögisool	70,00	110,39	18,81	3,32	1,59	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28	105,00	165,59	28,22	4,98	2,39	
Kahe kapsa salat ürdiõliga		Peakapsas valge, peakapsas punane	100,00	55,85	6,89	2,92	1,94	100,00	55,85	6,89	2,92	1,94	100,00	55,85	6,89	2,92	1,94	
Peet, mais, porgand			100,00	52,66	11,75	0,63	1,83	100,00	52,66	11,75	0,63	1,83	100,00	52,66	11,75	0,63	1,83	
Salatikaste		Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02	
Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	5,00	24,94	0,07	2,67	1,28	10,00	49,88	0,15	5,34	2,55	10,00	49,88	0,15	5,34	2,55	
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)			50,00					50,00					60,00					
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		40,00	98,40	19,00	0,80	2,86	50,00	123,00	23,75	1,00	3,58	60,00	147,60	28,50	1,20	4,29		
Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00		
Kokku:				726,88	104,91	22,97	29,17		876,61	126,54	28,51	33,32		920,10	134,50	29,23	34,45	
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoid	Azoo sealiha	Sealiha, kartul, porgand, mugulsibul, tomatipüree, soolakurk (kurk, vesi, söögisool, till, suhkur), vesi, toiduõli, küüslauk, jahvatatud paprika, loorber, söögisool, must pipar, petersell	100,00	94,80	5,92	5,35	5,06	140,00	132,72	8,29	7,49	7,08	160,00	151,68	9,47	8,56	8,10	
	Azoo punaste ubadega (G)	Punased oad, toiduõli, nisujahu, mugulsibul, küüslauk, tomatipüree, vesi, hapukurk, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, loorber, petersell	25,00	19,45	2,20	0,81	0,62	35,00	27,23	3,08	1,13	0,87	40,00	31,12	3,52	1,30	0,99	
	Kartul, aurutatud		70,00	50,75	11,55	0,07	1,33	100,00	72,50	16,50	0,10	1,90	120,00	87,00	19,80	0,12	2,28	
	Ahjuköögiviljad	Peet, kaalikas, paprika, toiduõli, tüümian	70,00	48,44	5,24	2,18	0,95	100,00	69,20	7,49	3,12	1,35	120,00	83,04	8,99	3,74	1,62	
	Porgandi-ananassisalad õliga	Porgand, toiduõli, ananass	80,00	55,36	5,99	2,50	1,08	100,00	69,20	7,49	3,12	1,35	120,00	83,04	8,99	3,74	1,62	
	Lehtsalatisegu, kikerhernes peterselli ja küüslauguga, kaalikas	(Jääsalat, Rooma salat, rukola, spinat), (kikerhernes, küüslauk, oliiviõli, petersell, söögisool), kaalikas	80,00	38,24	5,13	1,34	0,39	100,00	47,80	6,41	1,68	0,49	120,00	57,36	7,69	2,02	0,59	
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell																